



„Biegamy na Orliku” - nie przegap startu swojego reprezentanta! [PROGRAM MINUTOWY]

data aktualizacji: 2024.05.12



Już jutro, tj. w niedzielę 12 maja odbędzie się druga edycja **Ławskich Zawodów Lekkoatletycznych „Biegamy na Orliku”**. Do zmagania dojdzie na Orliku przy szkole podstawowej nr 5 przy ul. Wiejskiej 11 w Ławie.

Aneta Ostanek, główna organizatorka wydarzenia, przybliży szczegóły niedzielnych, **Ławskich Zawodów Lekkoatletycznych „Biegamy na Orliku”**:

"Zawody odbędą się w **niedzielę 12.05.2024** od godziny **11:30 do 15:00** na terenie **Orlika przy ul. Wiejskiej**. Rozpoczynamy **wspólną rozgrzewką o 12:15** i o **12:30 biegami dla dzieci** w wieku **5-9 lat** na dystansie **60 metrów**. Gdy te biegi się zakończą, wtedy rozegrane zostaną **sztafety rodzinne**, w których biec będą dzieci w wieku **5-9 lat**. Liczy się rok urodzenia dziecka (dzieci urodzone w latach 2019-2015).

Następnie po **oficjalnym otwarciu zawodów**, które zaplanowane jest na **14:00** nastąpią starty w **konkurencjach indywidualnych** zawodników **2014 i starszych**, a na końcu odbędą się **biegi sztafetowe** w kolejności: najpierw **rodzinne 2x100m**, w których biec będzie młodzież w wieku **10-15 lat** i **sztafety koleżeńskie 4x200m**.

Rozgrzewka dla młodzieży od godziny 12:30 na tzw. **zielonym boisku**.

W biegach na dystansie **60 m i 100 m** odbędą się biegi eliminacyjne, z których wyłoniona zostanie finałowa „4” najszybszych sprinterów. Pobiegą oni drugi raz walcząc o najwyższe miejsca na podium.

Zapraszamy na zawody **co najmniej godzinę przed rozpoczęciem swojego startu**, by odebrać numer startowy oraz wykonać indywidualną rozgrzewkę. Jeśli Ty lub Twoje dziecko jednak nie weźmie udziału w zawodach **prosimy o informację!**

Zapraszamy, **wszyscy do kibicowania!** Orlik przy SP5 ul. Wiejska 11 już w tę niedzielę 12 maja!"

Poniżej minutowy program zawodów.

zico

kontakt@infoilawa.pl



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

12:15 – Rozgrzewka przy muzyce dla dzieci

12:30 – 60m biegi dla dzieci

Po zakończeniu biegów indywidualnych dzieci odbędą się biegi sztafetowe rodzinne 2x100m kategoria 5-9 lat

14:00 – Ceremonia otwarcia zawodów

14:05 – 100m K U16 el. + PK

14:15 – 100m M U16 el. + PK

14:30 – 100m K U14 el.

14:35 – 100m M U14 el.

14:45 – 60m K U12 el.

14:55 – 60m M U12 el.

15:10 – 100m K U16 FINAŁ + 100m M U16 FINAŁ

15:15 – 100m K U14 FINAŁ + 100m M U14 FINAŁ

15:20 – 60m K U12 FINAŁ + 60m M U12 FINAŁ

15:25 – 600m K U14

15:30 – 600m K U16

15:35 – 600m M U14 + U16

15:45 – 300m K U12

15:55 – 300m M U12

16:05 – 300m K U14

16:10 – 300m M U14

16:15 – 300m K U16

16:20 – 300m M U16

16:30 – Sztafety rodzinne 2x100m kat. 10-15 lat

16:50 – sztafety 4x200m w kolejności: U16, U14, U12

} Biegi eliminacyjne

} Biegi finałowe

U12 - 2014-2013
U14 - 2012-2011
U16 - 2010-2009

Na 10 min przed rozpoczęciem konkurencji zawodnicy będą wywoływani przez sędziego. Zawodnicy muszą być wtedy na tzw. zielonym boisku i tam oczekiwać startu.

Dekoracje odbywać się będą po zakończeniu konkurencji.

Program minutowy to szacunkowe godziny startu konkurencji. Program może ulec zmianie po weryfikacji zawodników.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/74500-biegamy-na-orliku-nie-przegap-startu-swojego-reprezentanta-program-minutowy>